

Hyvä Terveys 2011-tutkimukseen osallistuja,

Teidät on satunnaisesti valittu Terveys 2011-tutkimuksen yhteydessä toteutettavaan liikuntatutkimukseen. Tässä kirjeessä on erillinen tiedote, jossa kerrotaan tarkemmin Terveys 2011-tutkimuksesta. Alla olevat ohjeet on tarkoitettu Teille erityisesti liikuntatutkimukseen valmistautumista varten.

Liikuntatutkimuksessa testataan fyysistä kuntoa nopeilla ja helpoilla terveystesteillä. Terveystestit on valittu siten, että ne soveltuvat kaikille. Välittömästi testien jälkeen saatte palautteen kuntotestituloksistanne. Kun palautatte testituloksista saamanne liikunta-aktiivisuuden mittarin postitse UKK-instituuttiin, Teille lähetetään yhteenveto myös liikunta-aktiivisuudestanne.

Testeihin osallistuminen ei vaadi mitään erityistaitoja, eikä niiden tekeminen vaadi maksimaalisia ponnisteluja. Terveystestien turvallisuus ja saatavien tulosten luotettavuus paranevat, jos voitte noudattaa seuraavia **valmistautumisohjeita**:

- Välttää testauksen edeltävän 2 vuorokauden aikana Teille epätavallisia, kovia fyysisiä ponnisteluja.
- Jos mahdollista, välttää fyysistä rasitusta testipäivänä.
- Välttää alkoholin nauttimista testauksen edeltävien 24 tunnin aikana.
- Hyvä yöuni on eduksi testauksen onnistumiselle.
- Välttää raskasta ateriaa vähintään 3–5 tuntia ennen testausta.
- Älkää tupakoiko tai nauttiko kahvia, teetä tai virkistysaineita sisältäviä virvoitusjuomia, esim. cola-juomia, tuntia ennen testiä.

Ottakaa mukaan sopivat varusteet:

- tukevapohjaiset, matalavartiset sisäliikuntajalkineet (ei tossut) tai hyvät kävelykengät (ei korkoa) tai lenkkikengät
- lyhytlaikaiset urheiluhousut tai vastaava kevyt liikunta-asu ja t-paita tai vastaava.

Ystävällisin terveisin,

Terveys 2011-tutkimus / Liikunta